

Ragoût de haricots à la cajun

avec jalapenos marinés

Végé

Épicée

35 Minutes



Haricots noirs



Purée d'ail



Poivron vert



Origan



Mélange
d'épices cajun



Concentré de bouillon
de légumes



Coriandre



Vinaigre de vin blanc



Jalapeno



Mirepoix



Riz basmati

BONJOUR MIREPOIX

Une base de saveur classique composée de carottes, de céleri et d'oignons!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Cuillères à mesurer, presse-purée, tamis, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Haricots noirs	370 ml	740 ml
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Poivron vert	200 g	400 g
Origan	7 g	7 g
Mélange d'épices cajun	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Coriandre	7 g	14 g
Vinaigre de vin blanc	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Jalapeno	1	2
Mirepoix	113 g	227 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparer

Évider le **jalapeno** en retirant les graines pour un goût plus doux, puis le hacher finement. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.) Évider, puis hacher finement le **poivron vert**. Hacher finement la **coriandre**. Retirer les **feuilles d'origan** de la branche. Hacher finement **1 c. à soupe** de **feuilles d'origan** (doubler la quantité pour 4 personnes). Égoutter et rincer les **haricots** dans un tamis.



Commencer le ragoût

Pendant que le **riz** cuit, faire chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **mirepoix** et les **poivrons verts**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le tout ait ramolli. Ajouter la **purée d'ail**, l'**origan**, le **mélange d'épices cajun** et la **moitié** de la **coriandre**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Ajouter les **haricots**, le **concentré de bouillon**, **1 ½ tasse** d'**eau** et **½ c. à thé** de **sel** (doubler les quantités pour 4 personnes). Porter à ébullition à feu élevé. Baisser à feu moyen et poursuivre la cuisson à découvert de 10 à 12 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **ragoût** épaississe légèrement.



Faire mariner le jalapeno

Dans un petit bol allant au micro-ondes, ajouter le **vinaigre**, **1 c. à thé** de **sucre** et **½ c. à thé** de **sel** (doubler les quantités pour 4 personnes). Faire cuire au micro-ondes 15 secondes à la fois, en remuant chaque fois, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve. (**REMARQUE** : C'est votre marinade.) Ajouter les **jalapenos**, puis bien mélanger. Réserver.



Terminer le ragoût

Retirer la casserole du feu, puis incorporer **2 c. à thé** de **marinade** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. À l'aide d'un presse-purée, écraser les **haricots** grossièrement. (**CONSEIL** : Quelques haricots seront encore entiers.)



Faire cuire le riz

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** d'**eau** et **½ c. à thé** de **sel** (doubler les quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition. Incorporer le **riz**, puis réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Terminer et servir

Égoutter les **jalapenos** et jeter la marinade restante. Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis répartir dans les bols. Verser le **ragoût** sur le **riz**, puis parsemer du **reste** de la **coriandre**. Garnir de **jalapenos marinés**.

Le repas est prêt!